

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2021.gada 2.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā. Šīs nodarbības ir plānotas vadīt klātienē un notiks saskaņā ar epidemioloģiskās drošības pasākumu Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai prasībām, kuras būs aktuālas uz nodarbību pirmo datumu.

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

11.oktobrī ir Nodaļas Atvērto durvju diena, kura ir veltītā Pasaules garīgās veselības dienai, Psihologu dienai 10.oktobrī.

Programmā:

15.00 – 16.30 - Darbnīca “Apzinātības prakse”. Darbnīcu vadīs psiholoģe Iveta Kalna. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

14.00 - 16.00 – Darbnīca “Robežu apguves pieredze”. Darbnīcu vadīs psiholoģe Gunta Dance. Grupa tiek komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsīkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību).	2	6.oktobris (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9 , 3.stāva telpā trešdienās. Jāņem līdz sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „Personības individuālo resursu attīstīšana”. Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana 2.Izdegšanas sindroma profilakse 3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšanas metodes.	2	2022.gada 5.janvāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu”. Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās 2.Emocionālās spriedzes mazināšana. Atbrīvošanās no destruktīvām domām un emocijām 3.Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana	2	2022.gada 14.janvāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro piektdienu. Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai iveta.kalna@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.